



Zumba

Description	Die Fitness-Sensation fühlt sich an wie eine heisse Latino-Party! Zumba vereint Tanz und Fitness und wird Sie garantiert zum Schwitzen bringen. Leicht nachzutanzende Schritte und sexy Moves zu lateinamerikanischen Rhythmen und aktuellen Charthits trainieren den ganzen Körper und machen süchtig nach mehr! Das Ausdauer-Workout basiert auf dem Prinzip "fun and easy to do" und eignet sich für alle Leistungsstufen. Für Zumba- Fitness muss man nicht tanzen können. Was zählt ist, dass man sich gerne zu Musik bewegt und Spass daran hat.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Warm up• Intervall-Training zu schnellen und langsamen Rhythmen mit Schwerpunkt Ausdauertraining, Fettverbrennung und Körperformung• Cool Down und Stretching
Prérequis	Es werden keine Zumba-Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Groupe cible	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Sie fördern ihre Kondition und Koordination durch die anregende Mischung des Zumbas aus Tanz und Fitness• Sie erlernen verschiedene Schritte, Bewegungen und Techniken, die zu einfachen Choreografien zusammengesetzt werden• Das Auspowern zu verschiedenen Musikstilrichtungen wie Cumbia, Salsa und Merengue bereitet viel Spass, energetisiert den ganzen Körper und macht gute Laune
Etapas suivantes	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Date	21.08.2020 - 23.10.2020 / E_1390057
Horaire	20:00 - 20:50 h
Jours	Ve
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 175.00
Lieu du cours	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Klubschule Migros Aarau Tel. +41 58 568 98 00
Bleichemattstrasse 42 klubschule.aarau@migrosaare.ch
5000 Aarau klubschule.ch





Zumba

Dates	Jour	Date	Heures
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	21.08.2020	20:00 - 20:50
	2 Ve	28.08.2020	20:00 - 20:50
	3 Ve	04.09.2020	20:00 - 20:50
	4 Ve	11.09.2020	20:00 - 20:50
	5 Ve	18.09.2020	20:00 - 20:50
	6 Ve	25.09.2020	20:00 - 20:50
	7 Ve	02.10.2020	20:00 - 20:50
	8 Ve	09.10.2020	20:00 - 20:50
	9 Ve	16.10.2020	20:00 - 20:50
	10 Ve	23.10.2020	20:00 - 20:50